

Körpersprache & Körperbewusstsein Präsenz zeigen!

Es ist wirklich faszinierend, wie wir Menschen tagtäglich miteinander kommunizieren. Wir verständigen uns über die verschiedensten Kanäle. Nicht nur der Inhalt unserer Sätze und die Stimme transportieren Information, auch die Körpersprache verrät einiges über uns und unserem Gegenüber.

Entspricht Ihre Körpersprache dem, was Sie verkörpern und inhaltlich vertreten wollen? Wie wirkt sie auf andere und wie wirkt sie auf Sie selbst?

Um mit Ihrer Körperpräsenz und Ihrer Ausstrahlung den Raum zu füllen, sollten Sie sich selbst und Ihren Körper bewusst wahrnehmen, denn die Körpersprache lügt nicht.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam unsere Körpersprache erforschen, denn alles beginnt mit den Bewegungen des Körpers. Der Körper ist das, was mein Gegenüber zuerst sieht. Mit ihm steht und fällt alles bei dem Versuch, uns auszudrücken. In dem Moment, in dem uns bewusst wird, dass unser Körper unser Instrument ist, werden wir sensibler für die Bewegungen, selbst für solche, die nur minimal ausgeführt werden. Er setzt unsere innere Haltung, unsere Einstellung, unsere Gedanken, Gefühle in Signale um – nonverbale Signale.

Diese Signale werden zu den Gesprächspartnern gesandt – das Gegenüber nimmt sie auf und bewertet sie. Mit unserem Körper und seiner Ausdrucksfähigkeit können wir uns nur schwer verstellen. Wir können zwar aufhören zu sprechen, unser Körper wird bei einer Kommunikation niemals schweigen.

Seminarinhalte:

- Entspannungsübungen. Sie helfen uns, die Signale unseres Körpers bewusst wahrzunehmen
- Körpersprache richtig interpretieren
- Die eigene Wahrnehmung für Körpersprache schärfen
- Bedeutung und Wirkung von Nonverbalen Signalen
- Sich seiner Wirkung bewusst werden
- Die eigene Präsenz erhöhen – Setzen Sie sich richtig in Szene

Referentin:

Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 bis maximal 15 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Stühle im Stuhlkreis und mehrere Tische am Rand

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-7 Zeitstunden.

Maximale Entfernung:

hessenweit